



## **Was ist eigentlich «Indoor-Kids?»**

Liebe Turnfreunde

Die folgenden Zeilen sollen euch einen kleinen Einblick in eine Indoor-Kids-Stunde geben. Seit dem Start im letzten Oktober, ist die Kinderschar stetig am Wachsen, es hat aber nach wie vor genügend Kapazität, für weitere Teilnehmer und Kurse.

Rituale sind für die kleinen Turnerinnen und Turner wichtig. Deshalb wird die Turnlektion immer auf unserem Bodenviereck gestartet. Gemeinsam wird nach der Begrüssung zum «Fliegerlied» gesprungen und getanzt. Auf spielerisch-musikalische Weise soll die Gruppe gestärkt, vor allem aber die Muskeln aufgewärmt werden. Im heutigen Kurs steht ein Parcours auf dem Programm. Ziel ist es, neue Geräte mit ihren Gegebenheiten auf spielerische Art kennen zu lernen und so Fähigkeiten wie hangen, rollen oder balancieren zu stärken. Damit die Kids nach dem Aufwärmen gleich loslegen können, wurde der Parcours bereits vor dem Kurs von den Leiterinnen aufgestellt. So haben sie zum Beispiel heute mit einem Langbank eine Wippe «konstruiert». Hier sollen die Kids ihre eigene Balance testen und auch verbessern können. Was am Anfang noch ganz viel Mut braucht, ist bis zum Ende der Lektion ein Kinderspiel und geht ganz ohne Hilfe der Leiterinnen.

Immer wieder ein Highlight ist – unüberhörbar – das grosse Trampolin. So auch heute! Beim Springen und Hüpfen auf diesem Gerät leuchten alle Kinderaugen.

Am Ende jedes Kurses singt die Gruppe gemeinsam im Kreis das Abschlusslied. Dies ist ebenfalls ein festes Ritual das den Kids zeigt, es ist Zeit um sich wieder zu verabschieden.

Jede Kurslektion ist anders und beinhaltet unterschiedliche Bewegungsformen. So liegt der Schwerpunkt einmal eher beim Thema klettern, schwingen oder springen, ein anderes Mal wird die Balance gefördert. Dafür werden unterschiedliche Geräte verwendet. Nebst den üblichen in der Halle zur Verfügung stehenden Turngeräten, nehmen wir auch einmal einen Fallschirm oder Bänder zur Hilfe. So können wir jede Lektion individuell gestalten. Unser Ziel ist es, die Kinder auf spielerische Art und Weise zu motivieren und fördern.

Jasmin Schläpfer, Betreuerin Indoor-Kids